

風薫る5月—より快適に



さわやかな新緑の季節になりました。
5月は、一日のうちで二つの季節があると思えるほど、気温差の大きい時期でもあります。
ちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝晩は薄着でひんやりと感じたり、体調をくずしている人も出ています。気温に合わせて、衣服も調節しましょう。

ほけんだより 心とからだを解きほぐし、毎日を笑顔で過ごせるよう「SMIL」と名づけました。

『たくましく』『やさしく』『しなやかに』

ストレスや疲労を溜めず、いきいきと活力のある生活が送れるよう、健康づくりに励みましょう。

こころ疲れていませんか？

ないないモードになっていませんか？



～心地よくねむりにつくために～

○布団に入る前に副交感神経の働きを高めるためリラックスする
(半身浴、照明は暗く、静かな音楽、など)

○精神的なストレス・不安をとる
(相談する、呼吸法、ストレッチ、眠気が起きたときに寝る)

ゆっくり休む時間を
もちよもう！！

5月保健行事

5. 8(木) 歯科検診
全学年 13:00～

5. 8(木) 尿二次検査
5. 9(金) 尿二次検査(予備日)

5. 20(火) 内科検診・結核健診
全学年

歯ブラシを忘れず持ってきてください。歯科検診の前に
ていねいにみがいて歯垢をおとし
ておきます。

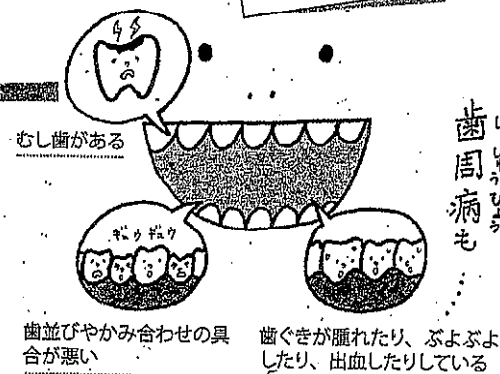


結核健診問診票を渡しますので、記入もれのないようにお願い
します。来週中に配布します。

歯と口の中の健康をチェック！

～歯科検診～

歯科検診では、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子や咬み合わせなどについても調べます。
歯と口の健康は、ふだんから気をつけておくことが大切です。
時々自分でもチェックしてみてください。



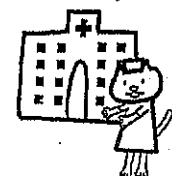
健康診断の結果が出たら…

健康診断では、「病気の疑いのある人」にお知らせします。お知らせをもらった人は、病院などの医療機関で詳しく診てもらってください。

学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのある人を見つけ出すもの)なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

早めに受診してください。

- ▼ 視力手帳
(視力 0.9 以下の人)
- ▼ 眼科検診結果
(アレルギー・その他)
- ▼ 聴力検査結果



渡して
います